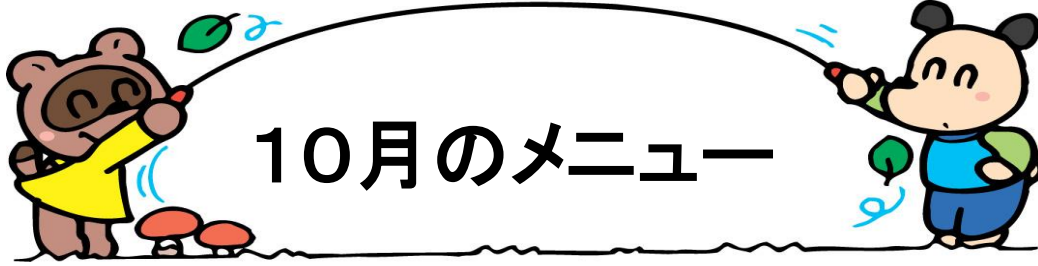


令和5年度



# 10月のメニュー

- 7日(土) 運動会(パンとジュースが付きます)
- 11日(水) 弁当の日
- 27日(金) 誕生会  
(ハロウィンカレー・ハンバーグ・赤スパ・サラダ・ゼリー)

※ 食品が入手できない場合は、メニューを変更する場合があります。

曜	日	副食	材 料	お や つ
月	2 16 30	メンチカツ 大根サラダ あさりの味噌汁	合ミンチ 玉葱 キャベツ 卵 大根 貝割れ トマト ブロッコリー あさり 豆腐 小葱	お茶 アップルカスタードパイ
火	3 17 31	鮭のチーズカレー焼き 胡麻和え きのこと汁	鮭 チーズ パセリ ほうれん草 人参 もやし かまぼこ トマト えのき しめじ 舞茸 椎茸 油あげ 三つ葉	牛乳 みかん あんぱん
水	4 18	ちゃんぽん さつま芋サラダ 梨	中華麺 豚肉 えび イカ ちくわ キャベツ 人参 もやし 玉葱 小葱 さつま芋 人参 胡瓜 ハム ブロッコリー トマト 梨	お茶 ソフトール ラングドシャ
木	5 19	さばの味噌煮 あおさのかきたまスープ	さば 人参 大根 豆腐 白葱 あおさ 人参 玉葱 卵 貝割れ	ミルク オレンジ おかずポンデケーキ
金	6 20	鶏肉のオーロラソース 春雨サラダ 味噌汁	鶏肉 春雨 人参 胡瓜 コーン ハム トマト 田舎揚げ しめじ 人参 キャベツ 小葱	お茶 大根の昆布漬け きのこの炊き込みご飯
土	21	ビビンバ丼 中華スープ	牛肉 ほうれん草 人参 もやし 卵 レタス 貝割れ	牛乳 パナナ パンケーキ
月	23	ハヤシライス グリーンサラダ りんご	牛肉 玉葱 じゃが芋 しめじ 人参 サニーレタス レタス 胡瓜 ブロッコリー トマト りんご	お茶 さつま芋プリン しらすせんべい
火	10 24	魚のみぞれかけ 金平ごぼう 味噌汁	白身魚 大根 南瓜 ピーマン トマト ごぼう 人参 牛肉 豆腐 ワカメ 玉葱 小葱	お茶 キウイ 野菜ピザ
水	25	南瓜グラタン コーンサラダ 白菜スープ	鶏むね肉 南瓜 玉葱 マカロニ バター 牛乳 パセリ サニーレタス レタス胡瓜 コーン 白菜 ベーコン 玉葱 人参 貝割れ	ミルク 梨 アメリカンビスケット
木	12 26	エビフライ 柿なます コンソメスープ	エビ 卵 ピクルス らっきょう 柿 大根 人参 トマト じゃが芋 玉葱 コーン ウィンナー 貝割れ	牛乳 みかん スイートポテト
金	13	豚肉のほっこり煮 味噌汁 柿	豚肉 大根 人参 里芋 ごぼう 椎茸 油あげ 白菜 人参 エノキ 小葱 柿	お茶 胡瓜の浅漬け 山菜栗おこわ
土	14 28	親子丼 味噌汁	鶏もも肉 玉葱 人参 卵 椎茸 豆腐 ワカメ 小葱	牛乳 パナナ 塩バタークッキー



# 給食だより



認定こども園 日章

清 千夏

木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹くようになってきましたね。  
秋は体を動かすことが気持ちいいシーズンです。たくさん遊んで、おなかを空かせ秋の美味しい  
ご飯を楽しみましょう。旬の食材を五感で味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。



## 秋の食材

実りの秋と言われるように、旬を迎える食材が最も多い季節。秋の食材を食卓に取り入れ、  
食欲の秋を演出しましょう。

給食にもたくさん秋の食材を使用します。降園の際、給食サンプルをぜひ見て下さいね。



## 芋ほりの季節です！サツマイモ豆知識！

### 栄養満点！

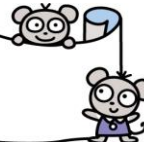
食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富です。  
サツマイモのビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

### 保存は常温で！

サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がおすすめです。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存  
します。その際にぼり袋に入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱にいれ風通しの良い所に置きましょう。



10月10日は目の愛護デー



目を健康を守る栄養素代表といえは「ビタミンA」。ビタミンAについて紹介をします。

### 《 ビタミンAの働き 》

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

### 《 ビタミンAの多い食品 》

- レバー
- うなぎ
- 緑黄色野菜
- など